

7 17509681534194 >

S/  
1.20

**CAMBIO** Compra: S/3.73  
DE DOLAR Venta: S/3.76

**CAMBIO** Compra: S/4.07  
DE EURO Venta: S/4.17

DE ENERO A MARZO SE HAN REPORTADO **411,129**  
**MÓVILES ARREBATADOS**, INFORMÓ OSIPTEL



IMPACTO  
pág. 3

# ROBAN MÁS DE 4 MIL CELULARES AL DÍA

LOS DÍAS LUNES,  
MARTES Y SÁBADO  
SE REGISTRAN MÁS  
ATRACOS, ENTRE  
LAS 10 A.M. Y  
LAS 12 P.M.



► **SOLO EN LIMA, LOS  
DELINCUENTES SE  
APODERAN DIARIAMENTE  
DE 2100 EQUIPOS**

► **LAS MARCAS "MÁS  
PEDIDAS" SON: SAMSUNG,  
REDMI, MOTOROLA, HUAWEI  
Y APPLE**

## YAHA Y "CUTO" SE RECONCILIAN

Salsera lo entrevistó en su podcast y exfutbolista dice que limaron asperezas

OJO  
SHOW  
pág. 18



PÁGS.  
10 y 11

**HOY  
JUEGA  
con ojo  
GRATIS**  
SUPLEMENTO QUE TRAE MÁS  
DIVERSION PARA TODA LA FAMILIA



METRO  
LIMA  
pág. 5

### CRECERÁ VENTA DE TELEVISORES

Demanda de artefacto  
aumentará por el Día del  
Padre y la Copa América



EL BOCÓN  
pág. 13

### "CUEVITA" ES BAJA EN LA "SELE"

Molestia física hace que  
se pierda amistosos ante  
Paraguay y El Salvador



2

# POLÍTICA

## OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que Estados Unidos hace bien al endurecer sus medidas contra el ingreso de migrantes ilegales?

SÍ 88%  
NO 12%

Responde en [www.ojo.pe](http://www.ojo.pe)

¿Cree que la selección del Perú vencerá este viernes a la de Paraguay, en amistoso previo a la Copa América?

X TWITTER

CÉSAR NAKAZAKI  
Abogado penalista  
X @CesarNakazaki



"El servicio de transporte aéreo exige aseguramiento de sistema eléctrico que necesitan complejas operaciones, genera deber de mantenimiento y deber de adopción de medidas de emergencia en caso de pérdida del fluido eléctrico. No fue caso fortuito (el corte de electricidad en la pista del aeropuerto Jorge Chávez)".

## LA CRUDA REALIDAD

### REGLAJE A LA FISCAL BARRETO

Preocupa la denuncia de la fiscal Marita Barreto de un presunto reglaje por parte de agentes de la Policía Nacional del Perú. Según la denuncia presentada en la comisaría de Jesús María, los agentes, a bordo de un vehículo "oscuro, viejo y sin placa delantera", estaban ubicados frente a su vivienda y se identificaron como "policías de apoyo judicial" que se encontraban en un "una operación reservada" en busca de un requisitoriado. Esto no tendría nada de malo, si no fuera porque las direcciones de la persona requerida por la justicia correspondían a La Molina y Callao, mas no a Jesús María, distrito donde vive la coordinadora del Equipo Especial contra la Corrupción en el Poder. Resulta preocupante que la fiscal que investiga a Nicanor Boluarte, hermano de la presidenta Dina Boluarte, entre otros políticos por casos de corrupción, sea víctima de un reglaje por parte de miembros de la Policía. Hace bien el ministro del Interior en ordenar a la Comandancia General de la PNP una investigación inmediata y exhaustiva sobre el hecho. Esperamos se aclaren las cosas.



### ADMITEN A TRÁMITE ACCIÓN DE COLCHADO POR SU DESTITUCIÓN

### EN SEIS MESES VERÁN AMPARO PARA REPONER AL "CAZADOR"

El Séptimo Juzgado Constitucional de la Corte Superior de Lima admitió a trámite una acción de amparo del coronel PNP Harvey Colchado contra la Inspectoría de la Policía y el Ministerio del Interior por suspenderlo de su cargo de jefe de la División de Investigación de Delitos de Alta Complejidad (Diviac). Luciano López, abogado del oficial, cuestionó que la audiencia para evaluar la demanda haya sido agendada para el próximo 11 de diciembre de 2024, es decir en seis meses.

### INVESTIGA A NICANOR BOLUARTE, EL INFLUYENTE HERMANO PRESIDENCIAL

## Policías caen siguiendo a fiscal Barreto



■ Magistrada antimafia denunció seguimiento policial.

REDACCIÓN OJO  
[redaccion@prensamart.pe](mailto:redaccion@prensamart.pe)

La coordinadora del Equipo Especial de Fiscales contra la Corrupción del Poder (Eficop), Marita Barreto, denunció ser víctima de reglaje por policías a bordo de un auto sin placa, ante lo que el Ministerio del Interior (Mininter) dispuso que la Comandancia General de la Policía realice una investigación inmediata y exhaustiva.

En la comisaría de Jesús María, la magistrada reportó que a las 9 a.m. de ayer su personal de seguridad se percató de un vehículo "oscuro, viejo, sucio y sin placa delantera" frente de su vivienda.

Los ocupante dijeron ser "policías de apoyo judicial" y ante la insistencia afirmaron que estaban detrás de un requisitoriado cuyas direcciones son La Molina y Callao, no Jesús María.

Los suboficiales PNP Joel Vilchez, Alcides Navarro y Alejandro Díaz fueron

## ojo al dato

La Dini está siendo manejada como Policía política, alertó en Canal N su ex director nacional Juan Carlos Liendo.

denunciados por presunto delito contra la tranquilidad pública en la modalidad de marcaje o reglaje

**CLAVE.** El acta señala que las contradicciones de los agentes intervenidos evidenciarían un seguimiento y reglaje a Barreto, quien tiene entre sus investigados a Nicanor Boluarte, hermano de la presidenta Dina Boluarte. La investigación en marcha busca determinar las circunstancias de los hechos y las responsabilidades.

El ministro del Interior, Juan Santiváñez, dijo que iniciar investigaciones no es reconocer culpabilidad.

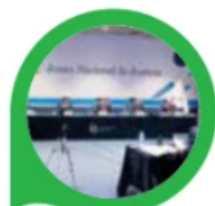
## FOTONOTICIA

### ADVIERTEN A DINA CON UN DEDO Y ELLA SIGUE MUDA

En una inauguración, el congresista Segundo Quiroz (BM) advirtió con un dedo a la presidenta Dina Boluarte. Ella sigue muda ante la prensa y su secretario de Comunicaciones, Jean Pajuelo, dijo que la presidenta pronto hablará con los medios.



FOTO: OJO



■ Reforma de la Constitución desaparecerá a la JNJ, molesta para varias bancadas.

## Deciden si se tumban a la Junta Nacional de Justicia

Con votos de Fuerza Popular, APP, Bloque Magisterial, Podemos Perú, Avanza País, y Honor y Democracia, la Comisión de Constitución del Congreso aprobó el dictamen que reemplaza a la Junta Nacional de Justicia (JNJ) por la Escuela Nacional de la Magistratura. El Pleno votará si desaparece a la JNJ.

## OJOS&OÍDOS

**IRÁ.** El Congreso aprobó que Dina Boluarte se ausente del país del 23 al 30 de junio para viajar a China, donde se reunirá con su homólogo Xi Jinping y representantes de empresas mineras, de tecnología y transporte, según el canciller Javier González-Olaechea.

**SECTOR.** El fiscal José Domingo Pérez negó que en 2016 festejó la prisión preventiva de la procesada lideresa de Fuerza Popular, Keiko Fujimori, y denunció que un sector de la prensa lo desacredita al "desinformar" con una foto "alterada" de una reunión.

**VA.** Con ProInversión, que diseñará el contrato de concesión y desarrollará el modelo económico financiero, el Gobierno impulsa la construcción de nuevo Hospital Militar, con una inversión de 250 millones de dólares, en beneficio de 300 mil militares y familiares.

**DINI.** Antauro Humala recibió el reto del exjefe de la Dirección Nacional de Inteligencia (Dini) Wilson Barrantes para que "diga si recibió dinero" de ahí "para hacer movilizaciones". Indicó que cuando ingresó a la Dini vio "más de dos millones de gastos reservados".





DESPOJAN MÁS DE 4 MIL EQUIPOS AL DÍA EN LIMA.  
EL CERCADO, SURCO Y MIRAFLORES TIENEN MÁS DENUNCIAS

# Robo de celulares está imparable



■ Delincuentes no creen en nadie y ponen muchas veces en peligro la vida de personas.

**AURORA CARUAJULCA**  
aurora.caruajulca@prensamart.pe

**U**n joven instalador de fibra óptica fue asesinado de un disparo por un delincuente tras resistirse al robo de su celular cuando realizaba su trabajo en San Martín Porres, en marzo último.

Y es que los delincuentes siguen prefiriendo el robo de celulares como la opción más rápida de conseguir dinero. Y ningún operativo o estrategia del

**190**

**CELULARES**  
es el promedio de lo robado por hora, según reporte estadístico a nivel nacional.

Gobierno, como el bloqueo de equipos, parece impedir el avance de este delito.

**CIFRAS.** De enero a marzo del 2024 se reportó como

robados 411,129 celulares, según data del Organismo Supervisor de Inversión Privada en Telecomunicaciones (Osiptel).

En promedio se registran un total de 4700 robados a nivel nacional por día. Lima tiene 2100 celulares robados por día.

Samsung, Redmi, Motorola, Huawei y Apple son los más robados. La mayor cantidad de reportes de equipos móviles robados se realizaron los días lunes, martes y sábado. Y los

■ Equipos de alta gama son los favoritos de los delincuentes.



horarios "favoritos" son 10 a.m., 11 a.m. y 12 p.m.

Lima, Lambayeque y Chiclayo encabezan el ranking con mayor cantidad de denuncias por este delito.

En Lima metropolitana los distritos con más robos de estos aparatos móviles son Cercado de Lima, Surco y Miraflores.

La mayoría (70 %) de los casos de robo se dio con arma de fuego y el 20 %

con objetos punzocortantes como cuchillos u otros, de acuerdo al cuadro Sistemas de Denuncias Policiales.

**DURAS PENAS.** El Estado peruano establece duras penas de prisión, hasta por 30 años, para el delincuente que robe un celular en los casos más graves.

"En caso de robo con alevosía y muerte, la pena puede ser mayor. Sucede que muchos de los hampones tienen 'adiestrado' el hurto o robo sin que muchas de las víctimas se den cuenta. Ellos saben las leyes para perpetrar sus fechorías en la calle. Lo otro es que el bloqueo de celulares ni la eliminación de clonación del IMEI han servido al Perú para impedir este delito", señaló a **OJO** el

experto en seguridad ciudadana Darío Bustamante.

**ojo al dato**

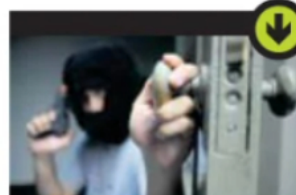
Si sufre el robo de un celular puede asentar su denuncia virtual en [www.policia.gob.pe](http://www.policia.gob.pe) e ir a "Servicios Policiales Digitales".

**AL GRANO**



**CUIDE SU CTS Y AFP DE LOS ESTAFADORES**

La disponibilidad de CTS y AFP atrae a los ciberdelincuentes, quienes sobre todo están suplantando las plataformas oficiales de las entidades financieras, advirtió Aldo Madrugá, del Banco Pichincha, quien recomendó verificar los canales oficiales y evitar ingresar a enlaces.



**CINCO DISTRITOS CON MÁS ATRACOS A CASAS Y NEGOCIOS**

El Reporte de Gestión de Riesgos de Prosegur 2023 muestra que fueron seis los distritos con mayores robos a casas y negocios: San Juan de Lurigancho, Independencia, Cercado de Lima, Comas, Miraflores y Los Olivos. Los montos de los robados oscilan entre los S/1000 y los S/50,000, se indica.



**INCORPORAN FIGURA AL TIPO PENAL DEL DELITO DE EXTORSIÓN**

**SE IRÁN PRESOS POR OFRECER PRÉSTAMOS "GOTA A GOTA"**

Por unanimidad, la Comisión de Justicia del Congreso aprobó ayer incorporar la modalidad de crédito extorsivo en el tipo penal de extorsión (artículo 200 del Código Penal), a fin de hacer frente con rigor a la práctica delictiva conocida como el préstamo "gota a gota".

"El que a través de plataformas digitales, internet u otro medio análogo induce u obliga mediante amenaza, engaño o ardid

a aceptar dinero o bienes simulando un contrato lícito de mutuo acuerdo o cualquier otro, con el fin de obtener una ventaja indebida, será reprimido con pena privativa de libertad no menor de diez ni mayor de quince años", señala la norma que espera su aprobación por el Pleno.

Se busca disuadir a prestamistas "de utilizar tácticas extorsivas" y prevenir delitos financieros y proteger a ciudadanos.





**PNP BAUTIZA A NIÑA RESCATADA.** Luisa María, la bebé rescatada tras ser abandonada en una bolsa de basura en Jesús María, fue bautizada y la nombraron así en honor al Hospital Nacional PNP Luis N. Sáenz, donde es atendida con gran dedicación.

## AL GRANO



## 10 °C SOPORTÓ LA CAPITAL AYER EN LA MADRUGADA

Lima registró la temperatura nocturna más baja de este otoño. Según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi), la estación La Molina marcó 10.3 °C, la madrugada de ayer, y el este soportó una noche muy fría.



## ENFERMEDADES RESPIRATORIAS CAUSAN MUERTES

Las infecciones respiratorias agudas bajas y los males cerebrovasculares son las dos enfermedades que causan más muertes en el país, según la Inteligencia Sanitaria de la Dirección General de Epidemiología del Ministerio de Salud.



## PIDEN EVITAR QUE EL CERCADO SEA FOCO INFECCIOSO

Para evitar que la acumulación de basura en el Cercado de Lima sea un foco infeccioso y "un riesgo sanitario", el ministro del Ambiente, Juan Castro, exhortó al alcalde Rafael López Aliaga a tomar medidas.



■ Recurso puede encarecerse por cambio en decreto.

## ALERTAN POR NUEVA NORMATIVA

## Tarifas de agua podrían duplicarse en Lima

Las tarifas de agua potable podrían duplicarse en Lima y Callao al término del 2025 y aumentar hasta ocho veces en otras regiones, advirtió la Superintendencia Nacional de Servicios de Saneamiento (Sunass). Esto debido a un decreto supremo aprobado por el Ministerio de Vivienda, Construcción y Saneamiento que fija una nueva fórmula para calcular el precio del servicio. "En Lima, una familia promedio que consume 15 metros cúbicos paga S/ 65 al mes. Por el cambio metodológico, su facturación potencialmente llegaría a S/128. Es un incremento del 97%", advirtió a un medio Mauro Gutiérrez, presidente de la Sunass.



■ Sunass ve peligro para los bolsillos de los peruanos a raíz de norma.

## Millones se pierden por falla en aeropuerto

El desperfecto en las luces de la pista de aterrizaje del aeropuerto Jorge Chávez generó pérdidas que bordean los 5 millones de soles en turismo, cantidad estimada en base a los gastos que hacen los turistas al visitar el Perú, según la Cámara Nacional de Turismo del Perú (Canatur). También se afectó la imagen del país, indicó.



■ Todavía hay turistas varados, que esperan encontrar un vuelo para llegar a sus destinos.

# Mujer da a luz en plena Panamericana Sur

**SERENO DE SURCO LA ATENDIÓ. EN EL PERÚ, MÁS DE 2600 BEBÉS NACIERON FUERA DE UN HOSPITAL**

GRECIA LLANOS  
grecia.llanos@prensamart.pe

Cuando el sereno de la Municipalidad de Surco, Augusto Delfino, escuchó la alerta del Centro de Control de Operaciones del distrito sobre una mujer embarazada con fuertes contracciones que se encontraba dentro de un vehículo en plena Panamericana Sur, se movilizó de inmediato al punto, acompañado de otros dos colegas.

Al llegar al lugar, a la altura del Puente Vivanco, se dio con la sorpresa de que la bebé venía en camino y debido al tráfico su madre no llegaría a un hospital, por lo que, sin dudarlo, puso en práctica sus conocimientos en primeros auxilios y ayudó a traer al mundo a Esperanza, como nombraron sus padres a la bebé.

"Vi a la señora a punto de dar a luz, con la cabecita expuesta de la criatura (...). Hemos podido auxiliar a la señora y traer al mundo a Esperancita. Me llené de alegría y mis ojos se mojaron porque la escuché llorar y para mí eso fue lo máximo", contó emocionado el agente.

**CASOS.** El nacimiento de Esperanza, fuera de un hospital, no es el primero que se reporta en el Perú. Según el Sistema de Registro del Certificado de Nacido Vivo en Línea, del Ministerio de Salud (Minsa), en lo que va del 2024 un total de 2618 bebés vinieron al mundo fuera de un nosocomio. En vez de



■ Atención de emergencia permitió un parto exitoso.

## ojo al dato

Esperanza y su madre fueron trasladadas al Hospital Casimiro Ulloa para las respectivas atenciones médicas luego del parto.



■ MILAGRO DE LA VIDA  
■ NACIMIENTO DE BEBÉS

que sus madres alumbraran en un establecimiento de salud, por diversos motivos lo hicieron en otro lugar.

De todos ellos, 91 nacieron en la vía pública, 137 en el centro de trabajo de sus mamás y 2390 en domicilios.

La mayoría de estos partos ocurrieron en Piura (517), Loreto (468) y Ucayali (350).

Les siguen Cajamarca (245), Lambayeque (243) y La Libertad (241). En Lima se han registrado 58.

Durante el año pasado, los partos que se dieron fuera del sistema de salud llegaron a 6752, con un promedio de 500 a 600 mensuales.





■ Deben tener chequeos preventivos.

**UNO DE CADA SEIS VARONES LO PADECERÁ**

## Aumentan casos de cáncer de próstata

El cáncer de próstata viene registrando un aumento progresivo en el país y, actualmente, se estima que uno de cada seis hombres lo padecerá en algún momento de su vida, alertó el director médico del Centro de Urología Avanzada Urozen, Jorge Saldaña. Entre los factores de riesgo modificables, dijo, figuran el estilo de vida actual, que se caracteriza por el sedentarismo, la baja actividad física, el sobrepeso y la obesidad, etc. "Es importante que los varones, sobre todo después de los 45 años, tomen conciencia, cambien sus hábitos y realicen chequeos médicos periódicos para prevenir y detectar este mal que puede ser curable en estadios tempranos", anotó.

■ **GRECIA LLANOS**  
grecia.llanos@prensamart.pe

**A**nte la proximidad del Día del Padre, que se celebra el tercer domingo de este mes, hijos, nietos y esposas ya están en búsqueda del regalo perfecto para ellos.

Dado que esta fecha especial es cercana a la Copa América, para la presidenta del Gremio de Retail y Distribución de la Cámara de Comercio de Lima (CCL), Leslie Passalacqua, los televisores cobrarán protagonismo.

"Las categorías más demandadas serán los televisores y equipos electrónicos, ya que la cercanía de la Copa América va a incentivar las expectativas de compra", señaló a través de la plataforma La Cámara, de la CCL.

Añadió que también subirán las ventas de regalos personalizados, "sobre todo con tazas, camisetas o llaveros con fotos o mensajes personalizados, mayormente relacionados con el fútbol, una tendencia que no

**DEMANDA SUBIRÁ POR DÍA DEL PADRE Y LA COPA AMÉRICA**

# Papitos piden "teles" gigantes



■ Gastarán por regalos hasta 280 soles, según la CCL.

fue notoria en el año 2023".

**OPCIONES.** En promedio, dijo Passalacqua, el gasto en

obsequios oscilará entre los S/250 y S/280, ligeramente superior al del año pasado, y será impulsado por los des-

**ojo al dato**

Passalacqua advirtió que el Día del Padre se desarrollará en un contexto complejo para los retail por la situación económica.

embolsos de las CTS y AFP.

Refirió que otras opciones de regalo con proyección de alta demanda serán las prendas de vestir y calzado, debido a la temporada de invierno. "Le siguen los artículos deportivos, tecnología (electrónicos, celulares, videojuegos), perfumes y accesorios como relojes y lentes", indicó.

EDICIÓN XXXI

## PREMIO NACIONAL HORACIO ZEBALLOS GÁMEZ 2024

**Un reconocimiento al trabajo pedagógico, la innovación y el talento artístico del magisterio peruano.**

Dirigido a docentes y personal directivo, con título de profesor o licenciatura en Educación del sector público, nombrados, contratados, cesantes y/o jubilados.

Inscripción de trabajos hasta el 12 de julio.

Conoce las bases



Mayor información en:

920 376 446

premiohoracio@derrama.org.pe



En esta edición, tenemos 4 categorías para postular de forma individual o grupal:

1. Experiencia significativa sobre educación intercultural, educación inclusiva o promoción de la lectura.
2. Experiencia significativa y de calidad sobre tutoría y bienestar socioemocional a nivel de UGEL o DRE.
3. Experiencia significativa sobre el diagnóstico y propuestas para lograr las condiciones básicas de calidad de un Instituto superior tecnológico/Escuela de educación o de formación pedagógica.
4. Novela o cuento con contenidos educativos significativos.\*

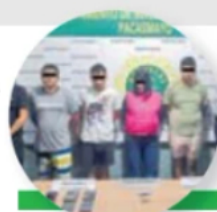
\*Modalidad individual

derrama.magisterial  
@D\_Magisterial

DerramaMagisterialTV  
www.derrama.org.pe

**dm derrama magisterial**  
seguridad social para el maestro





**"LOS BANDIDOS DE GLORIA".** La policía de Trujillo detuvo a los extorsionadores Martín López (33), Edwin Suárez (21), Leider Carrasco (22), Jerson Correa (27), Roberto Ortiz (24) y Santos Acosta (48), acusados de detonar una dinamita en la empresa de transportes "Diez Ases", en Pacasmayo.



AL GRANO

### REALIZABAN PASES DE DROGA EN CUARTO DE HOSTAL

Agentes del grupo Terna capturaron en la habitación de un hostel de Comas a Gustavo Obando Rueda (48) "Conde", Piero Calla Ayasta (27) "Vampi" y Leonardo Gabriel Elías (27) "Murci". Se les incautó 3 kilos de marihuana y mil ketes de PBC.



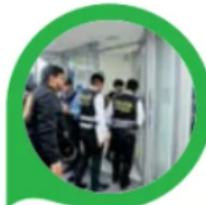
■ Delinquentes golpearon al vigilante de la puerta.

### REALIZARON DISPAROS AL AIRE AL HUIR

## Armados entrar a robar en agencia bancaria

Momentos de angustia y terror fue lo que vivieron ayer empleados y clientes del banco BBVA de la cuadra 14 de la Av. Antúnez de Mayolo, en Los Olivos, cuando delinquentes armados asaltaron la agencia y se llevaron alrededor de 150 mil soles. Eran las 11:25 de la mañana cuando de una camioneta azul descendieron cuatro delinquentes armados, uno de ellos con chaleco de policía, los otros con capuchas y pasamontañas. Golpearon en la cabeza al vigilante, le arrebataron su revólver y lo arrastraron al interior del local.

Con insultos y amenazas, obligaron a hombres y mujeres, algunos con niños en brazos, a tirarse al suelo, les quitaron dinero y otros objetos de valor. A un hombre le arrebataron S/40 mil, a una pareja mil dólares y S/10 mil y a otros clientes un monto aún por determinar. En simultáneo, se apoderaron de S/60 mil de tres ventanillas. Al momento de huir uno de los ladrones hizo dos disparos al aire.



■ La Policía llegó a la agencia para iniciar las investigaciones del asalto.

INGRESARON A MINIMARKET Y FUERON DETENIDOS EN FLAGRANCIA

## "Temibles del sur" caen tras asalto

REDACCIÓN OJO  
redaccion@prensamart.pe

**D**elinquentes caen en flagrancia. Cuando intentaban huir luego de asaltar un minimarket ubicado al interior del mercado 1ero de Mayo, en la avenida Las Lomas, en el distrito de Villa El Salvador, fueron detenidos Mauricio Herrera Arguedas (23) alias "Pantro", y Alexander Espinoza Maldonado (25) alias "Leono". Ambos pertenecen a la banda "Los Temibles del Sur".

Según informó el coronel Charles Infante, jefe de la Divpol Sur 2, los hampones armados amenazaron a los trabajadores y los clientes del local, a quienes despojaron de un celular y de una cartera que contenía dinero y tarjetas bancarias.

**CAPTURA.** Tras salir del negocio con lo robado, los sujetos notaron la presencia policial e intentaron escapar a bordo de un mototaxi, pero fueron intervenidos por dos agentes de la comisaría Urbanización Pachacamac, quienes se encontraban realizando su patrullaje en



■ Hampones intentaron escapar a bordo de un mototaxi.



**ojo al dato**

La captura se dio en el marco del operativo "Amanecer seguro", donde también se desarticuló a otras dos bandas criminales.



■ ATRACO OCURRIÓ EN LA MAÑANA DE AYER.

el marco del plan operativo "Amanecer seguro".

Los efectivos lograron reducir a los hampones a una cuadra del minimarket y recuperaron las pertenencias robadas.

A los ladrones se les incautaron un revólver y una

réplica de arma de fuego, y 90 envoltorios de pasta básica de cocaína y 28 bolsitas de marihuana. Ambos tienen antecedentes policiales, "Pantro" por receptación y "Leono" por robo agravado en banda.

### "MARCAS" ROBAN MÁS DE S/17 MIL A COMERCIANTE

Dos "marcas" en una motocicleta robaron S/17,300 al comerciante James Mendoza Merino (46) en la puerta de la notaría "Medina", ubicada en la Mz. B, lote 10, en la urbanización Ricardo Arizola Tirado, en Chiclayo.



### DELINCUENTE SE LLEVA S/5 MIL DE CASA DE APUESTAS

Un delincuente rompió los candados de la puerta de una casa de apuestas, en Arequipa, a las 3 de la madrugada. Pese a que se activó la alarma, el ladrón robó 5 mil soles. Cámaras de seguridad lo grabaron.

### EN MANCHAY CRIMEN EN PUERTA DE POLLERÍA

Miguel Yauri Retamozo (27) fue asesinado a balazos en el frontis de la pollería "La Familia" ubicada en Los Huertos de Manchay, en Pachacamac. La víctima estaba acompa-

ñada de su prima, cuando saliendo de cenar fueron abordados por dos sujetos, uno de ellos extrajo un arma de fuego y disparó varias veces contra él. Fue trasladado a la posta médica de Manchay, pero llegó sin vida. En el lugar del ataque se encontraron seis casquillos de bala.



### EN LA ZONA DE HUAYCÁN SICARIOS MATAN A UN MOTOTAXISTA

Un mototaxista murió tras recibir varios disparos efectuados por sujetos que lo interceptaron cuando conducía su vehículo por la ampliación B del Asentamiento humano Señor de Muru-huay, zona de Huaycán, en Ate. Al parecer, era seguido por otro mototaxi.





ESTADOS UNIDOS



PESE A CIERRE DE FRONTERAS DECRETADO POR BIDEN

## Migrantes avanzan a Estados Unidos

AGENCIAS OJO  
redaccion@prensamart.pe

Mientras la Agencia de la ONU para los Refugiados (Acnur) instó a Estados Unidos (EE. UU.) a reconsiderar las restricciones anunciadas por socavar el derecho fundamental a solicitar asilo, migrantes siguen por México hacia la frontera y advierten que nada los detendrá.

Algunos aseguran que las medidas de Biden -para expulsar en horas o en días a ilegales que soliciten asilo sin fundamento- no podrán detenerlos en su intento por llegar a Estados Unidos, porque volver a sus países de origen no es opción.

**ojo al dato**

Activistas temen, por las restricciones, una crisis humanitaria en Tijuana, Baja California, una de las fronteras con mayor tránsito migratorio.

"Ellos pueden decir que ya rebasaron el límite de los 2500 (al día) y enviarnos para atrás. Pero esto va a seguir (la migración), no va a parar nada", subrayó el venezolano Ramón Eduardo.

Acotó que "a Venezuela no vuelvo". "Son siete países para devolverme. Estoy más cerca a Estados Unidos que de mi país", indicó ante

la orden ejecutiva para restringir los pedidos de asilo.

Las restricciones empujarán a los migrantes a tomar rutas aún más peligrosas hacia EE. UU., alertan.

**APOYO.** El presidente de México, Andrés López, indicó que su gobierno apoya a EE. UU. para llegar a acuerdos con otros estados y realizar deportaciones directas de migrantes a sus países y que no los devuelvan a suelo mexicano.

Biden se inspira en el manual de inmigración del expresidente Donald Trump, su rival en las elecciones. Trump alertó que el decreto de Biden, que fija más requisitos para el asilo, "empeorará la invasión" migratoria a Estados Unidos.



## INTERNACIONAL | 7

SUIZA

### FALLECE PRIMER HUMANO POR GRIPE AVIAR EN EL MUNDO

**GINEBRA.** Un residente en México, de 59 años, que sufría fiebre, dificultad respiratoria, diarrea, náuseas y malestar general, falleció y se convirtió en el primer caso humano confirmado en un laboratorio de una infección por el subtipo A(H5N2), de gripe aviar, notificado en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) detalló que la víctima no tuvo exposición a aves de corral u otros animales.



**GUÍA**

**SALUD**

## ¡No más SORDERA!

¡Regálale a papá una vida llena de sonidos!

**25% Dcto. EN TU 2do AUDIFONO**  
Válido en algunos modelos

Prom. junio 2024



Desde \$1550 Inc. IGV.

Listos en 24 HORAS



**AudiPhone**  
CENTRO AUDIOLÓGICO

**SAN ISIDRO** (01) 410 8541  
Av. Javier Prado Este 167  
**SANTA ANITA** (01) 543 9298  
Los Ruisñores 468 Of. 501  
**LOS OLIVOS** (01) 782 4440  
Carlos Izaguirre 1182 -1er. piso  
**PUEBLO LIBRE** (01) 776 6785  
Av. José de San Martín 345  
**MIRAFLORES** (01) 696 6573  
Calle Francisco de Paula Ugarriza 813  
Ofic 201 alt. cdra. 14 de 28 de julio  
**SAN MIGUEL** (01) 657 3009  
Av. Elmer Faucett 188  
**S.J. LURIGANCHO** (01) 657 6821  
Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate

**NUOVA SEDE TARAPOTO** (042) 612 934 Jc. Bolognesi 242 (Entre Jr. Negrita Arjos de Morey y Jr. Manuel Morey)  
**AYACUCHO** (066) 282 697 Jc. Sucre N° 371  
**AREQUIPA** (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara  
**CHICLAYO** (074) 222 114 Alfonso Ugarte 676  
**TRUJILLO** (044) 308 617 Jr. Independencia 179 (Frente al Comedor UNT)  
**CUSCO** (084) 284 572 José Gabriel Cosío N9 Urb. Magisterio (Paradero Magisterio)  
**TACNA** (052) 638 443 Calle Blondelli 425  
**HUANCAJO** (064) 410 954 Jr. Puno 166  
**JULIACA** 957 308 002 Jr. Jáuregui 522  
**ICA** 983 402 173 Calle Azháles Lt. 8 Urb. San Isidro (alt. 12 Av. San Martín)  
**PIURA** (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347 Urb. Sta. Isabel (frente grifo Mega)

f /audiphone www.audiphone.pe 983 402 173

## PAPA RECHAZA LIBERTAD PARA EXPLOTAR A POBRES

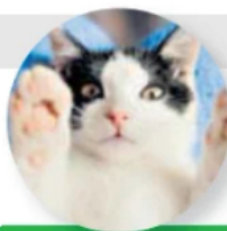
**CIUDAD DEL VATICANO.** Además de proponer que en 2025, año del Jubileo de la Iglesia Católica, se cancelen o reduzcan las deudas de los países pobres, el papa Francisco cuestionó la explotación contra los desfavorecidos. Denunció que existe una "libertad mala" que "permite a los ricos explotar a los pobres" y "a los fuertes explotar a los débiles".

EL VATICANO



Importaciones y Representaciones Mateo Verastegui S.A.C. - R.U.C.: 20601923972





**DEJA A SU NOVIO POR UN GATO.** Una mujer de 26 años reveló en redes sociales que canceló su boda y terminó con su novio, con quien tenía siete años de relación, porque el hombre abandonó a su amado gato en un parque, todo porque le "había arañado" su auto. Y ni siquiera se disculpó. Miles apoyan a la mujer.

## JAPÓN



### APP DE CITAS BUSCA QUE TENGAN HIJOS

➔ Autoridades japonesas lanzarán su app de citas en Tokio para mejorar la baja tasa de natalidad que enfrenta el país, que alarma por los impactos demográficos y económicos a futuro. Para usarla habrá que demostrar que se es soltero y, por escrito y con firma, confirmar que desean casarse.

## COSTA RICA



### VENADO LOCO LO PATEA POR ACARICIARLO

➔ En redes sociales es viral un video en que se ve a tres turistas que se acercan a un venado para acariciarlo y este, por natural temor, embiste a uno de los visitantes para darle de patadas. Dicen que ocurrió en la playa Curú, en Costa Rica, aunque autoridades niegan fue ahí.

## FOTOLOCA



SUIZA

## AVIONES DE COMBATE ATERRIZAN EN CARRETERA

➔ Ante la posibilidad de una conflagración mundial, cuatro cazas de combate F/A-18 de la Fuerza Aérea de Suiza -aeronaves de fabricación estadounidense- aterrizaron en la principal autopista del país, la A1, para probar la capacidad del ejército helvético en emergencias. Este tipo de ejercicio que no se llevaba a cabo en el país desde 1991, aún en tiempos de la Guerra Fría entre los aliados de Estados Unidos y de la Unión Soviética.

## ESTADOS UNIDOS



### PAGARÁ 35 MILLONES DE DÓLARES POR MALTRATAR A PERROS

➔ La empresa Envigo, que criaba beagles para pruebas médicas, recibió una multa de 35 millones de dólares, después de que cuatro mil perros de esa raza fueron rescatados de sus instalaciones en Virginia, Estados Unidos, en 2022. Es la mayor sanción impuesta por crueldad animal en el país, en virtud de la Ley de Bienestar Animal, según el Departamento de Justicia. Los beagle son los canes más usados para experimentos.

## ESTADOS UNIDOS



### MUERTO HACE UN MES GANA ELECCIONES

➔ El congresista estadounidense Donald Payne Jr., muerto en mayo, ganó las primarias del Partido Demócrata en su distrito de Nueva Jersey, al estar su nombre en las cédulas.

# ASÍ FUE

MÉXICO



### MATA Y SEPULTA A MASCOTITA DE SU VECINA

➔ La Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México investiga el caso de la perrita Mony, cuya dueña, doña Esmeralda, la estuvo buscando hasta que halló su cadáver sepultado en el jardín de su vecina, la señora Flor, a quien se acusa de que la mató y ahí la enterró. Ocurrió en la zona de Coyoacán. "Te vamos a refundir", dice un hombre junto a la dueña del can que reclama a la cruel vecina.

## SABÍAS QUE...

ADOLF HITLER NO ERA VEGETARIANO, COMO NOS HAN HECHO CREER?

FUE UNA INVENCIÓN PROPAGANDÍSTICA DE GOEBBELS PARA MOSTRARLO MORAL Y QUE NO BEBÍA ALCOHOL, NO FUMABA, NI SEDUCÍA A MUJERES.



## HUANCAYO

REDACCIÓN OJO  
redaccion@prensamart.pe

**K**imberly García, Cristhian Pacheco, Gladys Tejeda, Luz Mery Rojas, César Rodríguez, Evelyn Inga, Rosbil Guillén y Thalía Valdivia son los ocho deportistas de la región Junín que conforman la delegación de 22 atletas peruanos que estarán presentes en las Olimpiadas de París 2024.

Los deportistas del centro del Perú fueron despedidos ayer en una emotiva ceremonia en el estadio IV Centenario de Huancayo.

**AGRADECIDOS.** Kimberly García, César Rodríguez y Rosbil Guillén son tres de los ocho atletas de Junín que participaron de la ceremonia donde se realizó el develamiento del mural donde figuran los

DEPORTISTAS DE JUNÍN PARTEN A OLIMPIADAS 2024

# Despiden a atletas que se van a París

clasificados a París 2024.

"Estoy segura de que todos vamos a hacer nuestro mejor esfuerzo para dejar el nombre del Perú en alto y sobre todo de Huancayo", indicó Kimberly García.

**ojo al dato**

Kimberly García, César Rodríguez y Evelyn Inga son los atletas peruanos que participarán en marcha atlética 20k.



Atletas agradecieron el apoyo de las autoridades.

# PERÚ RADAR | 9

## PIURA

### SOSPECHAN QUE DOS PACIENTES ESTÁN CON VIRUELA DEL MONO

**PIURA.** Tras confirmarse el primer infectado de la viruela del mono en Piura, el director de Epidemiología de la Dirección Regional de Salud (Diresa) Piura, Edwar

Pozo, indicó que hay dos casos sospechosos y que en los próximos días esperan los resultados del Instituto Nacional de Salud. "La paciente ya fue dada de alta del hospital Santa Rosa", dijo.



**Sigue cuidando tu salud con estas megaláminas.**



Son **10 nuevas entregas coleccionables** en las que te daremos la receta para sentirte saludable.

**Llévalas GRATIS** todos los JUEVES y VIERNES  
Por la compra de tu diario OJO



**1**

LOS BENEFICIOS DEL EMOLIENTE

10 MAYO

**2**

BENEFICIOS DE CONSUMIR VERDURAS

13 MAYO

**3**

QUÉ APORTES NUTRICIONALES TIENE EL NONI

17 MAYO

**4**

LAS BONDADES DEL ARROZ INTEGRAL

20 MAYO

**5**

EL PODEROSO POLEN

24 MAYO

**6**

LAS PROPIEDADES DE LA MANDARINA

27 MAYO

**7**

EL SALUDABLE GERME DE TRIGO

31 MAYO

**8**

TOFU PARA UNA BUENA SALUD

3 JUNIO

**9**

EL PODER NUTRICIONAL DEL LIMÓN

7 JUNIO

**10**

ALIMENTOS PARA UNOS OJOS SANOS

10 JUNIO

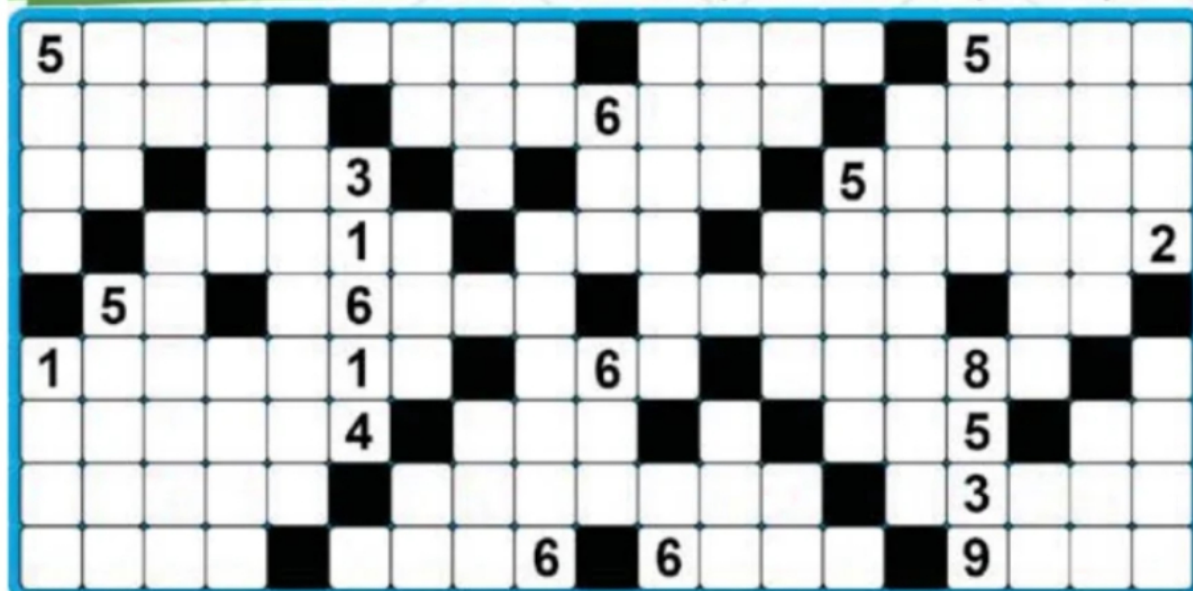


## 9 DIFERENCIAS

A simple vista son cuadros idénticos  
...pero hay nueve diferencias.


## CRUCINÚMEROS

Ubique en la cuadrícula los números que se dan agrupados por la cantidad de cifras. Los impresos servirán de punto de partida.



## 2 CIFRAS

11 - 14 - 15 - 19 - 22  
26 - 31 - 37 - 46 - 53  
73 - 88

## 3 CIFRAS

112 - 115 - 132 - 151  
155 - 215 - 216 - 294  
361 - 381 - 387 - 423  
441 - 642 - 645 - 861

## 4 CIFRAS

1813 - 1842 - 2132 - 2413  
3166 - 3829 - 4584 - 4742  
5231 - 5314 - 5713 - 5962  
6142 - 8599 - 9314 - 9413

## 5 CIFRAS

28979 - 31614 - 41645  
50421 - 52683 - 56314  
62411 - 63868 - 76126  
83758 - 86141 - 87431


## 6 CIFRAS

163956 - 384581  
541583 - 632161  
831884 - 945183

## 7 CIFRAS

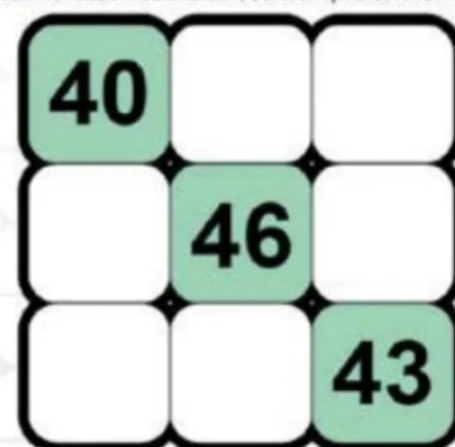
1152281 - 1621112  
2083162 - 6316862  
8481618 - 9247185

## JUEGA con ojo



## SUMANDO

Coloque en las casillas en blanco los números que están fuera del recuadro, de modo que, al sumar horizontal o verticalmente, el resultado sea siempre el mismo (125).



39 41 42 44 45



## PIRÁMIDE

Debajo de cada resultado hay dos casillas cuyos números sumados dan dicha cantidad.



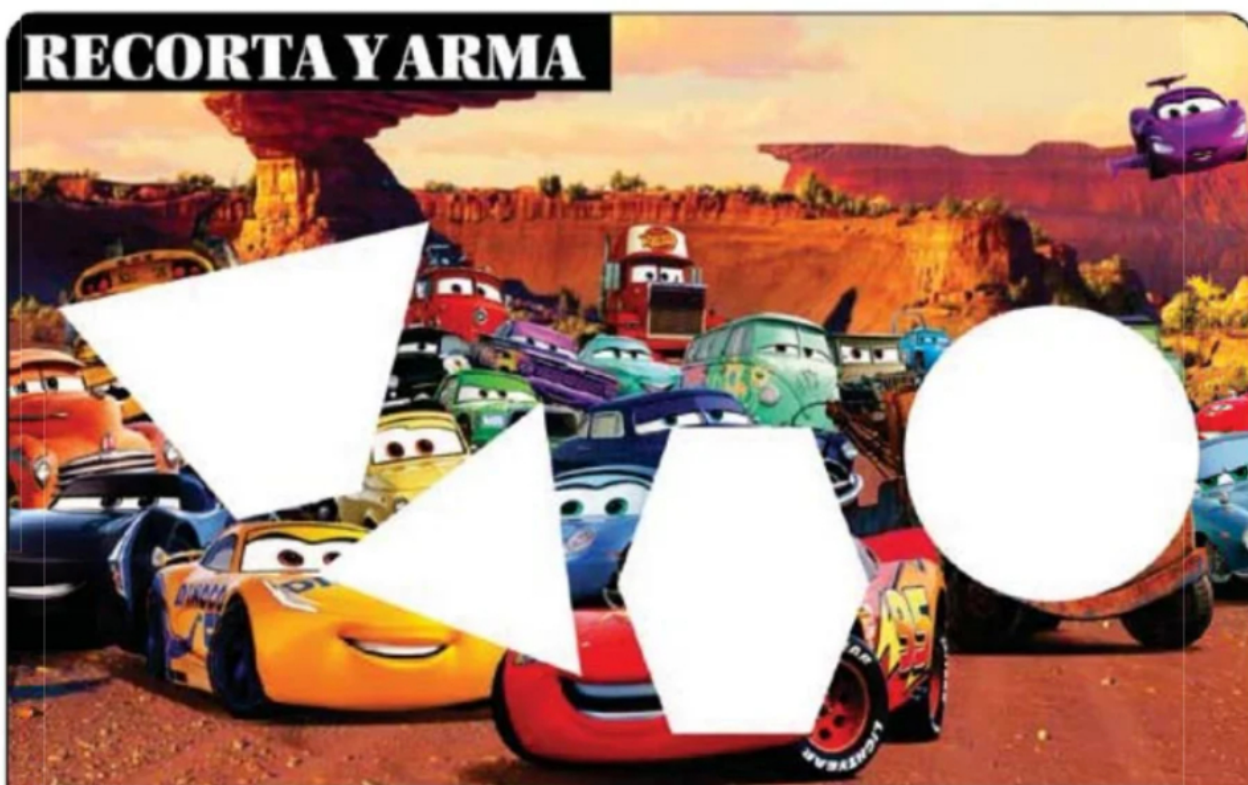
## ME

Coloque los números





## RECORTA Y ARMA



## LABERINTO

**ENTRADA**



**SALIDA**

## PONTE ÁGIL

...e en las casillas las letras correspondientes a  
...eros indicados y obtendrá un pensamiento.



## PONTE MOSCA CON EL SUDOKU

	9	3		5		4	8	
2			8		3			5
5				4				2
8				3				4
	3		4		1		5	
		6		2		9		
6				7				1
3			2		6			9
	2	9		1		8	3	

		1		2		3		
	4		8		3		1	
7				9				5
	6				9		2	
2		7		4		6		8
	9		2				5	
3				6				4
	2		3		8		6	
		6		1		8		



PASOS PARA REALIZAR  
UN ESPERMATOGRAMA

Carlos Duarte, de la Clínica Niu Vida, explica que este estudio requiere una abstinencia de, mínimo, tres días, una muestra de semen y que se entregue antes de la hora de obtención. Este examen sirve para verificar la calidad del semen.

LA COLUMNA  
DE PÉREZ-ALBELARECUPERA TU  
VITALIDAD  
CON ESTOS  
ALIMENTOS

**A**migos, el cansancio crónico puede ser una señal de que tu cuerpo necesita un mejor soporte nutricional. Afortunadamente, ciertos alimentos pueden ayudarte a recuperar la energía y vitalidad. Estos cinco alimentos son no solo deliciosos, sino que también están cargados de nutrientes esenciales que te harán sentirte revitalizado.

**1. Nabo.** Rico en nutrientes como vitamina C, potasio y antioxidantes, el nabo ayuda a mejorar la circulación y a fortalecer el sistema inmunológico. Además, es una buena fuente de fibra, lo que ayuda a regular la digestión y mantener niveles de energía estables a lo largo del día.

**2. Miso.** Es una pasta fermentada a base de soja, conocida en la cocina japonesa por su sabor umami y también por sus impresionantes beneficios para la salud. Rico en probióticos, el miso promueve una flora intestinal saludable, lo cual es esencial para una buena digestión y absorción de nutrientes.

**3. Calabaza.** Un aliado para combatir el cansancio. Alta en vitaminas A y C, potasio y fibra, la calabaza ayuda a regular la liberación de glucosa en la sangre, lo que proporciona una energía más estable y prolongada.

**4. Kombu.** Es un potenciador de energía por su alto contenido de yodo. El yodo es esencial para el correcto funcionamiento de la tiroides. Además, el kombu posee calcio, hierro y magnesio, que son fundamentales para la producción de energía en el cuerpo.

**5. Shiitake.** Son ricos en B-vitaminas, que son esenciales para convertir los alimentos en energía. Además, los shiitakes contienen compuestos que mejoran la circulación y aumentan la eficiencia del oxígeno en el cuerpo, la energía y la vitalidad.

**RICO EN NUTRIENTES COMO VITAMINA C, POTASIO Y ANTIOXIDANTES, EL NABO AYUDA A MEJORAR LA CIRCULACIÓN Y A FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.**

TIPS DE  
SALUDESTRATEGIAS PARA  
DEJAR DE FUMAR

El apoyo de familiares y amigos, establecer metas realistas y recibir ayuda profesional puede facilitar el proceso de dejar de fumar.

DATOS  
CURIOSOS

7

DE CADA 100  
mil habitantes padece  
de Esclerosis Múltiple  
(EM) en nuestro país.

2.5

MILLONES  
de personas son adictas  
al tabaco en el Perú,  
según CEDRO.

¿SABÍAS  
QUE?EL TABAQUISMO  
AFECTA LOS OJOS

El humo del cigarro puede causar que la fina capa de protección de los ojos se deteriore causando ceguera.

Vivir con  
migraña

MUCHOS PERUANOS RECURREN  
A LA AUTOMEDICACIÓN, LO QUE  
PUEDE AGRAVAR EL PROBLEMA

## REDACTOR

redaccion@prensamart.pe

**E**n nuestro país, la migraña es la principal causa de ausentismo laboral y afecta a un gran porcentaje de la población. Se estima que cerca de 14% de peruanos sufrirían este mal. "La migraña puede confundirse con otros problemas de salud", advierte el Dr. Andrew Charles, director del Programa de Migraña y Dolor de la Universidad de California en Los Ángeles, quien llegó al Perú para el 1er Congreso Peruano e Internacional de Cefalea.

ojo al  
dato

Hay que prestar atención a otros síntomas alarmantes, como dolores intensos no experimentados antes o dolores acompañados de desmayos, fiebre o parálisis corporal.

**DIFERENCIAS ENTRE ANEURISMA, CEFALEA Y MIGRAÑA.** El Dr. Charles indica que la migraña y el aneurisma cerebral roturado tienen síntomas similares, tales como náusea y vómito, visión borrosa o doble y sensibilidad

a la luz. "Sin embargo, el dolor de un aneurisma es más repentino y más severo. En cambio, las migrañas causan un dolor de cabeza palpitante o una sensación pulsante en un lado de la cabeza, que puede durar de 4 a 72 horas", explica. Mientras que un dolor de cabeza común puede durar solo unas pocas horas.

**CAUSAS.** El estrés es un factor desencadenante en aproximadamente el 70% de los casos. También el insomnio, el consumo de alcohol y, en una minoría de pacientes, la ingesta de alimentos como el chocolate o el queso.

**1 ALERTA CON LA MEDICACIÓN.** "Muchas personas en el Perú tienden a la automedicación, lo que en muchos casos puede agravar los problemas", informa el doctor.

**2 TRATAMIENTO.** Actualmente, existen nuevas alternativas específicas tanto para lidiar con la migraña aguda como para prevenirla.

**3 INCAPACITANTE.** La OMS ha señalado que la migraña se encuentra entre las 20 enfermedades que más incapacitan a las personas a nivel global.

PROCEDIMIENTO EUROPEO  
La ozonoterapia  
en el tratamiento  
del dolor

La ozonoterapia es una terapia alternativa que administra ozono médico en el organismo para tratar diversas enfermedades. El sanador Paolo Valera, del Centro Pao-

lo Valera, menciona que sus beneficios son antisépticos, analgésicos, antiinflamatorios e inmunorreguladores. "Calma dolores musculares, articulares, trata el pie diabético, es una terapia adyuvante en el cáncer, etc.", indica. Este procedimiento es europeo y cuenta con estudios científicos que lo respaldan.



MÁS QUE LECTORES, TIENE HINCHAS

# EL BOCÓN



## Técnico Jorge Fossati tiene un problema

**ADIÓS A LA MAGIA.** La selección peruana recibió una mala noticia la tarde de ayer, y es que se confirmó la baja del volante Christian Cueva. El mediocampista pasó por una resonancia magnética y esta expuso una dolencia que lo margina de los partidos de mañana ante Paraguay y del 14 de junio contra El Salvador.

El comando técnico de Jorge Fossati no quiere arriesgar a Cueva a que incluso se resienta de su lesión a la rodilla derecha y el tener que bajarlo definitivamente de la lista final para la Copa América.

Según fuentes, Fossati confía en poder contar con el volante para el torneo de Estados Unidos y la próxima semana se tomará la decisión final. De otro lado, tanto André Carrillo como Edison Flores y Gianluca Lapadula no participaron ayer de la primera parte de la práctica en el estadio Monumental y realizaron trabajos diferenciados. A ninguno se les quiere exigir, pero hoy trabajarían con normalidad en la Videna.

**VOLANTE FUE DESCARTADO PARA LOS AMISTOSOS CONTRA PARAGUAY Y EL SALVADOR POR LESIÓN Y SU PRESENCIA EN LA COPA AMÉRICA PENDE DE UN HILO**

# SE QUEDÓ EN LA CUEVA

## MBAPPÉ Y SU GRAN SUELDO

Francés cobraría más de 50 millones de euros al año en el Real Madrid.



## ALIANZA PERDERÍA A FREYTES

Defensa tendría oferta del Fluminense y dejaría Matute este mes





FIR  
MA  
DOS

“No hay nada más difícil que un Mundial. Se viaja cada tres días, hay mucho calor, distintas sedes y el desgaste mental y físico es muy fuerte”

“DIBU”  
MARTÍNEZ  
Portero de  
Argentina



“Una vez casi muero ahogado cuando hacía surf. Eran olas de seis metros, partieron mi tabla a la mitad y pensé lo peor”

LEWIS  
HAMILTON  
Piloto de  
Fórmula 1



“Fuimos claros con Riquelme sobre regresar a Boca”

Juniors. Ni él me va a llamar para ir, ni yo voy a empujar esa situación por ahora

LEANDRO  
PAREDES  
Volante de  
Argentina



“Ser suplente en la selección no es una sensación nada agradable. Estoy para jugar y me incomoda, pese al bien colectivo”

MARC-ANDRÉ  
TER STEGEN  
Portero de  
Alemania



DELANTERO PERCIBIRÁ LO MISMO QUE EN EL PSG

Mbappé cobrará  
una millonada

REDACCIÓN EL BOCÓN  
redaccion@prensamart.pe

Con el dinero no se juega. Kylian Mbappé ya es nuevo jugador del Real Madrid y si bien las primeras informaciones hablaban de un salario mucho menor del que percibía en el PSG, al parecer las cifras no se moverían.

Según el diario Mundo Deportivo, Mbappé ganaba 72 millones de euros al año en el club parisino y en el Madrid se habrían “disfrazado” las cifras para hacer ver que el jugador iba a resignar una buena cantidad de euros.

El medio asegura que el delantero recibirá 15 millones de euros netos de salario en España y a ello se le sumarán otros 25 millones cada doce meses por los siguientes cinco años, como una prima por llegar libre desde su exequipo. Hasta allí ingresaría 40 millones de euros, pero a esa cantidad se le agregan bonus por cantidad de goles marcados, títulos colectivos, premios individuales y, sobre todo, los derechos de imagen.

Mbappé retendrá hasta el 80 % de los ingresos que genere, algo en lo que nunca cedió el Real Madrid con Figo, Ronaldo o David Beckham y solo



■ Mientras Mbappé hace goles, el Real presentó su camiseta.

ojo al  
dato

PSG ha preguntado a Manchester City por el precio del delantero Julián Álvarez quien también es pretendido por el Atlético.

27  
AÑOS

Tiene el extremo colombiano Luis Díaz por el que Barcelona ofertará al Liverpool.

lo hizo con Cristiano Ronaldo.

De otro lado, el club merengue presentó su nueva camiseta que cuesta 167 euros.

**MBAPPÉ MOTIVADO.** Alejado por ahora del “Santiago Bernabéu”, Mbappé se concentra en su selección y la Eurocopa que se viene. Ayer, el crack jugó los 90 minutos en el triunfo 3-0 de Francia

contra Luxemburgo en un amistoso. Mbappé marcó a los 85' y selló el resultado. Al momento del festejo, el astro mostró la foto de su fallecido tío Alex a quien le dedicó la conquista.

Con ese tanto, el atacante alcanzó 47 goles con la selección francesa en 78 partidos. Además, acumula 29 asistencias con la camiseta “Blue”.

AL NASSR LO SABE  
CRISTIANO PIDE  
REFUERZOS

Luego de perder la final de la Copa del Rey de Campeones en Arabia Saudita, Cristiano Ronaldo habría exigido a su club, Al Nassr, la llegada de al menos dos refuerzos de nivel para la

siguiente temporada. Según el portal talkSport, “CR7” quiere a su compatriota Bruno Fernandes, jugador que ya no seguiría en Manchester United. Otro al que ha pedido el astro es a Kevin De Bruyne, mediocampista de Manchester City y quien desea ir a la liga saudí.

LA COLUMNA  
DE ELBOCÓN

POR: “LA JETITA”

PERUANOS EN EL EXTRANJERO DURAN  
MENOS QUE UN SUSPIRO

Hola, holaa, holaaa, holaaaaaa, aquí llegué con todas las novedades que hacen que este otoño parezca verano y voy a arrancar con el nuevo consentimiento del “Nono”. El volante quedó fuera de los amistosos de la Blanquiroja y parece que se sintió de su lesión. Pero me cuentan que el técnico es terco y así sea en una maleta lo va a llevar a la Copa América. Me datearon que algunos seleccionados no lo pasan al “ahijado” y creen que tiene muchas concesiones y es más bromas que otra cosa. Lo que es verdad es que parece increíble que no tengamos más jugadores en ese puesto y que tengamos que esperar que esté sanito. ¡ASÍ ESSS!



En el programa del “10 de la Calle” dejaron entrever que un extremo colombiano se fue peleado de Alianza con “Chicho” debido a que el entrenador no pidió que le renueven el contrato en el 2023, pero parece que les falló la información, porque ayer el “colocho” arregló con los “Poetas” que son dirigidos justamente por el ex

entrenador de los blanquiazules. Parece que el ahora “Influencer” no le perdona al estratega que le haya enseñado la puerta de salida de Matute a su amigo, el veterano “Zorrito”. ¡AYAYAYYYY!

Cada vez son menos los peruanos en el extranjero y ayer se le acabó el contrato a Rodrigo Vilca con el Newcastle. Las “Urracas” invirtieron en el volante allá por 2020 pero no funcionó. Vilca no mostró calidad para llegar al primer equipo del club inglés, lo prestaron en el mismo país, luego a la “U” donde tampoco rindió y acabó en la liga de Serbia que nadie ve. A veces no es cuestión de oportunidades, sino también de tener calidad y rápida adaptación. ¡CHESSS!

Y así cerramos, “pipol”. Alisten sus camisetas que se viene la Copa América... ¡CHAUUU!





**COLECCIONES**

PRESENTA

**MARVEL**

© 2024 MARVEL

# MARVEL VINTAGE

Una **colección** de cómics en su **formato original**  
con las historias de los superhéroes más poderosos



¡Ya disponible **en tu quiosco más cercano**  
**o en la web** de Colecciones!



EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816

Para adquirir el coleccionable "Spiderman 1: poder y responsabilidad" el lector deberá acercarse a su quiosco más cercano y realizar el pago de S/. 10.00.  
La entrega se realizará a nivel nacional desde el 31 de mayo hasta el 19 de junio de 2024. Stock disponible: 18,000 unidades promedio. Segunda entrega S/ 20.00 y tercera entrega en adelante S/ 35.00





## COMO JUGANDO

JORGE ESTEVES ALFARO  
DIRECTOR FUNDADOR DE EL BOCÓN

## A DEJAR LA ZONA DE CONFORT

La selección peruana deja en esta semana su zona de confort y se enfrenta a retos que pueden marcar un punto de quiebre en su ruta hacia el mundial del 2026. Luego de ganarle a equipos sin jerarquía, mañana choca ante Paraguay, el rival más fuerte en la nueva era de Jorge Fosatti. Si ponemos como referencia las eliminatorias, se enfrentará a la selección (peruana), que tiene menos goles en este torneo, frente a una de las que ha recibido menos anotaciones (la guaraní). La defensa siempre ha sido el cimiento desde donde se construyen los equipos paraguayos. Ahora no es la excepción. Por eso será difícil para los nuestros. Ojalá alcance con el entusiasmo y el coraje de Lapadula, aunque es muy complicado el tema. El problema es que solo tenemos un delantero para desafíos así. Paolo Guerrero solo es un recuerdo y parece que está más concentrado en sus problemas personales que en la blanquirroja. Encima Varela dejó el plantel.

Por otro lado, la convocatoria de Cristhian Cueva es toda una declaración de intenciones del técnico de la blanquirroja, quien pareció decir que “Aladino”, cojo y sin jugar más de medio año es más que muchos que en el extranjero o en el país han tenido actividad y se han esforzado para ser convocados. Me hace acordar aquella frase del exarquero de Atlético Chalaco, Arturo “Cañón” Paredes, cuando vendía cigarrillos en el estadio Nacional: “Valeriano López con diez baldes de cerveza encima es más que Flavio Maestri”. El problema es que hoy el “Nono” añora a un futbolista que nunca más será el mismo de antes.

Buena chapa la del “Nono”, sintetiza todo lo que es el técnico Jorge Fosatti. Un abuelo engreído, tierno, consentidor y que “apapacha” al jugador. Así son todos los abuelos: Los que deben formarlos, castigarlos y reprenderlos son los padres.

Esperemos ver mañana ante Paraguay señales que se eleven por encima de lo que ha demostrado la selección peruana en los últimos tiempos.

Los conceptos vertidos por los autores de las columnas de opinión, son de su absoluta responsabilidad.

### PERÚ



## LUIS URRUTI EN LA MIRA DEL BOYS

➔ El extremo uruguayo, nacionalizado peruano, Luis Urruti podría ser el refuerzo más importante del Sport Boys para el Clausura. “Tito”, exfutbolista de Universitario, se irá del Deportivo Garcilaso, pero busca quedarse en la Liga 1. Otros clubes de provincia también lo pretenden.

### PERÚ



## “GARCI” DIRÁ ADIÓS AL TÉCNICO REDÍN

➔ A Deportivo Garcilaso se le terminó la paciencia con el entrenador Bernardo Redín y el colombiano será cesado del cargo. Bajo el mando de Redín, el “Pedacito de Cielo” solo ganó 5 partidos de 20 entre Liga 1 y Copa Sudamericana.

## DATO CURIOSO

¿QUIÉN ES EL PREPARADOR ESPECIAL DE MESSI?  
BEN YOUNG ES EL JEFE DE FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO DEL INTER MIAMI QUE VIGILA LAS RUTINAS DE GIMNASIO, LOS EJERCICIOS Y LA NUTRICIÓN DEL ASTRO ARGENTINO.



■ Flores hizo 6 goles en el Apertura.

## ACABA CONTRATO EN DICIEMBRE UNIVERSITARIO BUSCA AMARRAR A “OREJAS”

Uno de los regresos más positivos en Universitario fue el de Edison Flores, pero el mediocampista termina su vínculo en diciembre de este año. Por ello, la administración lo tiene como prioridad para extender el contrato por una o dos temporadas con una mejora salarial. Si bien el jugador no habría descartado volver al extranjero, por ahora su decisión sería quedarse.

### DEFENSA TIENE OFERTAS IMPORTANTES

## Freytes dejaría Alianza Lima

A la posible partida de Kevin Serna de Alianza Lima se le podría unir la de Juan Pablo Freytes, quien tiene ofertas del fútbol argentino y brasileño. Según medios internacionales, el defensa captó la atención del poderoso Fluminense luego de los dos buenos partidos que hizo en la Copa Libertadores, y el cuadro de Rio de Janeiro quiere negociar directamente con Newell's Old Boys, club dueño del pase del zaguero por izquierda. Freytes está a préstamo en Matute hasta diciembre por un cargo de alrededor de 100 mil dólares, y el costo de su pase alcanza los 700 mil dólares.



■ Freytes se destaca en Alianza Lima.

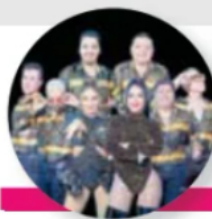
## LENTE BOCÓN

### LA FUERTE BRONCA DEL “KUN” AGÜERO

Sergio Agüero casi se va a las manos con un rival en un partido de un torneo amateur, en Estados Unidos, que premia con un millón de dólares al campeón.







**EXPLOSIÓN DE IQUITOS.** Vuelve a Lima para presentarse en el "Primer Festival San Juan Explosivo 2024" que se realizará este 22 de junio en la Explanada del Centro Comercial Plaza Norte. Venta de entradas en Teleticket.



■ Hija de Bettina alista shows en la cadena "Rústica".

LA MÚSICA ES PARA UNIR A LA GENTE, DICE

## Shantall pide a Leslie y Handa no pelearse

Shantall Oneto pidió a Leslie Shaw y Handa que no se peleen más porque la "música debe unir, sanar y empoderar".

"La música es para sanar, empoderar, no hay que pelear, debemos unirnos, hay mucho talento peruano y muchas mujeres en la salsa, en lo urbano, en el rock, en lo andino", dijo la hija de Bettina al anunciar sus shows en la cadena "Rústica".

Lo de no pelearse lo dijo por el enfrentamiento que hay entre Leslie Shaw y Handa. "Sí, vi algunas cosas en la prensa, pero creo que ellas lo están manejando bien y lo más importante es lo que está en sus corazoncitos, que sean fuertes y no se peleen, amor y paz", dijo. (Carla Chévez)



■ Leslie Shaw se enfrentó verbalmente con Handa.

"HABLANDO BOBADAS"

## Jorge y Ricardo en sketch en JB

Alfredo Benavides contó que el encuentro con los conductores de "Hablando huevadas", Jorge Luna y Ricardo Mendoza en el sketch "Hablando Bobadas" fue divertido. "La pasamos bien con los 'clones', porque los originales



somos "Jorge Puna" (Danny Rosales) y yo 'Richavo', contó Benavides. La parodia se verá este sábado en JB en ATV. (C.Ch)

# Melissa pierde juicio con Farfán

DEBERÁ PAGARLE 300 MIL DÓLARES POR ROMPER ACUERDO DE CONFIDENCIALIDAD

■ Melissa perdió en primera instancia

REDACCIÓN OJO



El programa "Amor y fuego" dio a conocer que Melissa Klug perdió el juicio que le entabló el padre de sus hijos, Jefferson Farfán, y que deberá pagarle la suma de 300 mil dólares, por haber roto el acuerdo de confidencialidad que firmaron el año 2016, tras su separación. En dicha conciliación se estipulaba que ninguno podía hablar del otro para cuidar la integridad emocional de sus menores hijos.

Sin embargo, según el expediente que mostró el programa de Willax Televisión, Melissa rompió dicho acuerdo en más de una oportunidad, tal como lo hizo el 19 de diciembre del 2017 cuando el futbolista viajó de vacaciones con sus hijos y su sobrina Valeria Roggero. Además, también se refirió a la "Foquita" en enero del 2019 cuando

ojo al dato

Melissa Klug y Jefferson Farfán están enfrascados en temas judiciales desde que la pareja se separó hace más de ocho años.



JEFFERSON FARFÁN  
EXFUTBOLISTA

iniciaba su romance con la modelo Ivanna Yturbe; y posteriormente en junio del mismo año al deslizarse que no le dedicaba mucho tiempo a sus pequeños.

**MELISSA APELARÁ.** Esta sentencia es en primera instancia, pero se sabe que la popular "Blanca de Chucuito" apelará porque no está de acuerdo con el fallo del juez.

En tanto, "Peluchín" señaló irónicamente que Melissa ahora "tendría que trabajar" para pagarle al padre de sus hijos, Jefferson Farfán, la indemnización consignada en la sentencia.

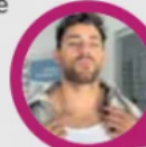


Estas malas lenguas vienen cargaditas de "chimi chimi"... A **VALE-RIA FLORES** le pasó la factura el inclemente frío que soporamos, pues ayer condujo "Un día en el mall" con vocecita de pajaro...

**GUTY CARRERA** hizo un vivo, en sus redes sociales, para contar que apelará el fallo que no salió a su favor en el juicio que le entabló a **ALEJANDRA BAI-GORRIA**... En tanto, **AUSTIN PALAO** vol-

vió a Lima luego de participar en un reality chileno y dicen que vino para grabar el video clip de un próximo tema que está por lanzar... **MELCO-CHITA** dijo que su sueño más grande, antes de partir, es hacer un show en el Gran Teatro Nacional...

**MARIELLA ZANETTI** contó en "Mande quien mande" que el primer chico que le gustó fue cuando tenía ocho añitos y vivía en La Victoria antes de mudarse a Trujillo... Nos vamos, hasta mañana.



INFÓRMATE MÁS EN:

WWW.OJO.PE



COLECCIONES Te trae

Los diseños más exclusivos  
de la moda europea

Estrena un look distinto cada día con las pashminas de

GUILLERMINA  
BAEZA01 FLORES ROSAS EN  
SINFONÍA AZUL  
25/04/202402 FESTIVAL DE  
ROJO Y BLANCO  
09/05/202403 BRISAS AZULES  
DEL MAR  
16/05/202404 ESPIGAS VERDES  
Y FLORES  
NARANJAS  
23/05/202405 OCRES DORADOS  
Y AZULES  
30/05/202406 ESTAMPADOS  
ÉTNICOS EN  
NARANJA  
06/06/202407 DAMASCOS  
EN ROSA  
13/06/202408 FLORES VINTAGE  
EN VERDE  
20/06/2024

06

SEXTA ENTREGA  
ESTAMPADOS  
ÉTNICOS EN NARANJA  
06/06/2024

Tamaño: 180 x 75 cm

A SOLO  
S/ 24.90

Imágenes referendales\*

Encuentra un nuevo lanzamiento cada semana  
en tu quiosco favorito.

¡Y dale a tus outfits un aire europeo!

Fechas de lanzamiento sujetas a cambio Válido a nivel nacional EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816

Para adquirir el producto, deberá: (i) acercarse a su quiosco más cercano y/o, (ii) ingresar a la página web Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>; y/o, (iii) escribir al WhatsApp 988 070 096 / 922 957 466. La primera entrega tiene un costo de S/14.90 y, desde la segunda hasta la octava entrega, tendrán un costo de S/24.90 cada una. Stock de 4,200 unidades en promedio por entrega de la colección o hasta agotar stock. Válido a nivel nacional desde el 25 de abril hasta el 04 de julio de 2024.“Cuto” cara a  
cara con la YahaLUIS GUADALUPE LIMÓ  
ASPEREZAS CON SALSERA Y SERÁ  
EL INVITADO DE SU PODCAST

CARLA CHEVEZ

Luis “Cuto” Guadalupe confirmó que el encuentro que tuvo con Yahaira Plasencia, en su podcast “Hablando con la Yaha”, fluyó luego que aclararon algunos temas durante la entrevista.

“Fue una conversación muy amena, pudimos conversar de todo un poco y ambos reconocimos que nos excedimos en algunos comentarios, tanto ella como yo. Hablamos desde cuándo venía este tema, que no se originó porque estuve con mi sobrino (Jefferson Farfán), sino cuando ella expresó que no me conocía de una mala forma, cuando me había visto en el cumpleaños de mi hermana Charo (mamá de la “Foquita”). Charlamos, le mostré las pruebas para que no piense que estaba mintiendo y lo bueno es que se acor-

dó, y su hermano también, y pudimos conversar y pasarla bien, de eso se trataba”, señaló el exfutbolista.

Como se recuerda, el año pasado, la popular “Totó” le respondió a Carlos Carlín que no sabía por qué “Cuto” no le tenía simpatía.

“¿Por qué Cuto te odia tanto? Es un pata superrelajado”, le preguntó aquella vez Carlín. Plasencia respondió que nunca se había cruzado con el exfutbolista y que no entendía la razón

LUIS “CUTO” GUADALUPE  
EXFUTBOLISTA

de esa fricción: “Nunca en mi vida lo he visto, le caigo mal seguro (...). Te juro que no sé y tampoco (no te interesa), la verdad que no”.

Luis Guadalupe no tardó en responderle a la salsera, en el programa “La Linares”, afirmando que ella “no sabía lo que era la humildad” y que la prefería muy lejos de él. “Mejor que esté a años luz”, dijo Guadalupe.

ojo al  
dato

“Cuto” Guadalupe es el tercer invitado en el podcast de la salsera. El exfutbolista dijo que aceptaba ir al programa si ella lo llamaba.

“ME SENTÍA FEO Y NARIZÓN”, DICE ACTOR  
Machuca sufrió bullying

El actor Armando Machuca reveló en el programa “Habla serio”, que conducen Mónica Delta y Santiago Gómez, que su niñez estuvo marcada por momentos difíciles y enfrentó comentarios sobre su físico. “De adolescente tenía la autoestima muy baja, siempre me sentí feo, narizón o muy flaco y en el colegio son crueles, en el colegio me buleaban”, dijo. La entrevista se emitirá este domingo a las 2 de la tarde por Latina.





**LECTOR AMOROSO**

Lector ávido, amante de las novelas, ansía compartir su sosegada vida con una mujer no mayor de 50 años, guapa e interesante.

952 481 758

**EXTROVERTIDO Y FIEL**

Espontáneo y juguetón está en búsqueda de una chica intrépida, que le guste vivir nuevas aventuras y que, a futuro, quiera ser madre. Fines serios.

973 662 346

**PROFESIONAL DETALLISTA**

Administrador educado desea iniciar una relación sana con una dama comprensiva, trabajadora y seductora. Abstenerse curiosas.

930 621 018

**CHOFER GALANTE**

Conductor con buenos valores y atractivo está interesado en iniciar una amistad con chica conversadora, desinteresada y honesta.

974 188 321



**AMOR EN REDES**

Escribir a: [buzondelamor@prensamart.pe](mailto:buzondelamor@prensamart.pe)

# CASOS DEL CORAZÓN | 19

## EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA  
996288415



**ARIES** 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL

Buscará sobresalir en lo laboral, por ello asumirá responsabilidades porque se siente preparado. Cuida mejor su salud.



**TAURO** 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO

Tendrá la oportunidad de relacionarse con personas muy comprometidas en lo laboral. Absorba todos los conocimientos posibles. Enhorabuena.



**GÉMINIS** 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO

Sentirá la necesidad de iniciar actividades que le permitan desplegar toda su gama de conocimientos. No descuide a su ser amado.



**CÁNCER** 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO

Evite esa mala energía que suele atraer. Necesita cambiar de mentalidad desde que inicia la jornada y le irá mucho mejor. Manos a la obra.



**LEO** 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO

Estará dispuesto a compartir momentos agradables con la pareja. Entonces no toque temas que puedan generar discusiones. Sean felices.



**VIRGO** 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE

Una pareja es siempre una cuestión de dos. No quiera ser siempre usted el que tome las decisiones, respete sus opiniones y valórelas.



**LIBRA** 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE

No vea a sus colegas en el trabajo como potenciales enemigos. Es verdad que la competencia es feroz, pero es siempre manejable.



**ESCORPIO** 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE

Se ha ganado a pulso todo lo que ha obtenido en su profesión, no importa lo que digan los demás. A palabras necias oídos sordos.



**SAGITARIO** 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE

Situaciones externas que amenazaban la integridad de la pareja comienzan a desaparecer. No busque discusiones en el trabajo. Haga ejercicios.



**CAPRICORNIO** 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO

Han existido muchas discrepancias con personas cercanas en el trabajo. Las cosas estarán dadas para limar esas asperezas. Busque la paz.



**ACUARIO** 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO

Necesita estar concentrado en el trabajo pues sus jefes no esperarán más a que se ponga al día en todo. No postergue más sus pendientes.



**PISCIS** 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO

Que su poca paciencia no arruine la única posibilidad que tiene de sobresalir en el trabajo. Tenga paciencia y verá que todo le va a ir mejor.

**MAGALY MORO**  
[magalymoro@prensamart.pe](mailto:magalymoro@prensamart.pe)

**Adriana (29, Chorrillos).** Doctora Moro, de antemano le agradezco que pueda regalarme su tiempo para aconsejarme. Me gusta su columna porque se nota que se compromete con cada historia, así sea la más tonta, como es mi caso.

Lo que me tiene preocupada es que mi novio me ignora mucho. Antes solía estar atento de mí todo el tiempo. Eso me hacía sentir tan bien, pero desde que empezó a trabajar se ha vuelto muy distante.

Cuando le pregunté si todo estaba bien, me dijo que sí, pero que es muy comprometido con su trabajo, que le pagan por sus servicios y que no puede estar pendiente del teléfono, mucho menos para cursilerías.

Me dolió la manera en cómo me respondió, pero traté de ser lo más madura posible y comprendí la situación. Sin embargo, nuevamente me pareció raro que no me escriba ni me llame en todo el día, así que le volví a tocar el tema de manera educada y sin ningún tono de reclamo. No obstante, mi pareja se enojó y me respondió de mala manera. "Entiende, ahora la prioridad es mi tra-



## Mi novio me tiene abandonada

bajo", gritó.

Esta situación me tiene bastante ansiosa. Trato de seguir mi vida normal, pero mis pensamientos me carcomen. Siento que todo es mi culpa, que debería ser más segura, pero es que mi chico ha cambiado tanto y me gustaría saber si siempre será así.

**¿Qué me aconseja, doctora?**

### ojo al consejo

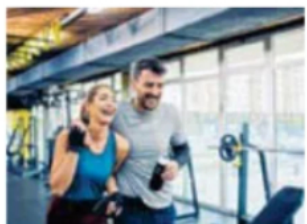
Querida Adriana, no te adelantes a los hechos, dale tiempo a tu novio a que se adapte a su trabajo, quizás,

efectivamente, sus nuevas funciones le consumen gran parte de su tiempo. Lo que sí no me permitas es que invalide tus emociones o te conteste mal. Exprésale que solo te preocupas por la relación, pero que él también debería ser más empático. Suerte.

#### SOLUCIÓN OJOGRAMA ANTERIOR



### CONSEJO SENTIMENTAL



#### NO DESCUIDE EL AFECTO FÍSICO EN SU RELACIÓN

Está bien ser detallista y expresar amor verbalmente, pero no deje de abrazar o besar a su pareja. El contacto físico es importante para reforzar un vínculo romántico y crear espacios íntimos fuera del ámbito sexual.

#### ADMIRACIÓN EN PAREJA: UN PILAR EN EL AMOR

La admiración es un componente clave de una relación sentimental saludable y sólida porque permite valorar las cualidades, logros y fortalezas del ser amado. Este sentimiento puede reforzar la conexión emocional y mejorar la comunicación.



**Significado:** Alude al daño que ocasiona la ausencia de un superior, pues quienes dependen de él se toman bastantes libertades.

**Significado:** Alude al daño que ocasiona la ausencia de un superior, pues quienes dependen de él se toman bastantes libertades.

Por: Sara Abu Sabbah





**COMER**  
*para* **VIVIR**

Nutricionista - Dietista CNP 3526  
Magíster en Ciencias Básicas  
Médicas con Mención en Bioquímica

## 10 PAUTAS SI SUFRES DE GASTRITIS

➔ El tratamiento de la gastritis requiere atención médica, probablemente farmacológica pero, además, requiere indicaciones higiénico dietéticas.

- ➔ 1. Debes mantener un horario disciplinado de comidas.
- ➔ 2. Es recomendable ingerir alimento cada 3 horas.
- ➔ 3. La cantidad de alimento debe ser de volumen pequeño, es decir, poca cantidad.
- ➔ 4. Evita las comidas muy condimentadas.
- ➔ 5. También evita preparaciones ricas en aceites o grasas como las frituras.
- ➔ 6. Un mal hábito es comer y acostarse. Es aconsejable dejar pasar, al menos, 2 horas
- ➔ 7. Si ejercitas, evita hacerlo inmediatamente después de comer. Lo ideal es que transcurra, al menos, 2 horas.
- ➔ 8. No hables mientras masticas, sin darte tragos aire y te llenas de gases.
- ➔ 9. Al tomar el alimento del cubierto evita aspirar el bocado, también se toma aire.
- ➔ 10. Mastica despacio, sin apuros y lo suficiente hasta formar un bolo húmedo.

 @sarabusabbah  
 @SaraAbuSabbah  
 941273375  
 @fluyefibra  
 @elarandano\_oficial

[www.saraabusabbah.com](http://www.saraabusabbah.com)\*

**CINE**

